



ふあん なや ひとり なや そうだん
不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
 令和4年8月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック
東京都教育相談センター

相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00~23:00
 受付は22:30まで

東京都教育相談センター

江東区立中学生向け SNS相談

アカウント名「**江東区SNS教育相談2022**」

対象 江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)の生徒
 相談時間 午後5時から午後9時
 開設期間 令和4年4月11日(月)~令和5年3月27日(月)毎週月曜日
 令和4年8月18日(木)から9月1日(木)の期間は毎日
 相談することができます。

江東区教育センター 電話相談

子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談

03-3649-3834

江東区教育委員会

24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応
 フリーダイヤル **0120-0-78310**
 なやみいおう

全国统一ダイヤル

話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**
 はなして みなよ

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
 (年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 **03-5607-0799**
 ななきゅうきゅう

性暴力救援センター・東京

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

東京都教育委員会

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに **03-3366-4152**

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
 (年末年始を除く)

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)
 ◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 に対応

警視庁 少年相談係

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **0120-1-78302**
 なやみゼロに

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談
 メール相談

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
 LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日9:00~17:00
 (土日祝日、年末年始を除く)

03-3844-2212

東京都立精神保健福祉センター

こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月~水 9:30~11:30 13:00~16:30
 (祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ **0570-087478**

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん
不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。